



## PETIT MENU

## ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
29 - 11 - 2021		30 - 12 - 2021		01 - 12 - 2021		02 - 12 - 2021		03 - 12 - 2021	

ΣΑΛΑΤΑ ΛΥΟΝΑΙΖ  
SALADE LYONNAISE

ΣΑΛΑΤΑ  
ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ - ΚΟΚΚΙΝΟ  
SALADE CHOU BLANC - ROUGE

ΣΑΛΑΤΑ  
ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ  
SALADE MIXTE AUX CROÛTONS

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
SALADE DE SAISON

ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ  
SALADE DE RIZ

ΠΕΝΝΕΣ ΤΕΣΣΕΡΑ ΤΥΡΙΑ  
PENNE AUX QUATRE FROMAGES

ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ,  
ΦΡΕΣΚΟΣ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΣ ΚΙΜΑΣ  
ΜΕ ΡΥΖΙ  
ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ  
(BOULETTES  
DE BŒUF HACHÉ FRAIS,  
À LA SAUCE TOMATE) ET RIZ

ΦΕΤΑ  
FÈTA  
ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΡΕΣΠΩΝ  
YIGANTES DE PRESSES,  
(HARICOTS BLANC GÉANTS  
SAUCE TOMATE, AU FOUR)

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ  
ΨΗΤΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ  
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ  
ROULET AU CITRON AU FOUR  
ET POMMES DE TERRE

ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ,  
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ  
CROQUETTES DE MORUE,  
ET LÉGUMES DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΚΡΕΜΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑ  
CRÈME AU CHOCOLAT

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΓΛΥΚΟ ΚΟΚΑΚΙ  
PETIT GÂTEAU KOK

Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	409	Ενέργεια (kcal)	345	Ενέργεια (kcal)	357	Ενέργεια (kcal)	601
Πρωτεΐνες (gr)	40,2	Πρωτεΐνες (gr)	6,7	Πρωτεΐνες (gr)	10,1	Πρωτεΐνες (gr)	9,8	Πρωτεΐνες (gr)	17,9
Υδατάνθρακες (gr)	10,3	Υδατάνθρακες (gr)	65,8	Υδατάνθρακες (gr)	39,1	Υδατάνθρακες (gr)	28,1	Υδατάνθρακες (gr)	56,3
Λίπος (gr)	24,5	Λίπος (gr)	16,5	Λίπος (gr)	18,1	Λίπος (gr)	24	Λίπος (gr)	25,3
Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	3	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,8
Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	8,7	Φυτικές ίνες (gr)	10,5	Φυτικές ίνες (gr)	6,3	Φυτικές ίνες (gr)	6,4

Valeur nutritive pour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.  
Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques



## PETIT MENU

## ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
06 - 12 - 2021		07 - 12- 2021		08 - 12- 2021		09 - 12- 2021		10 - 12- 2021	



ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ,  
(ΜΑΡΟΥΛΙ, ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ,  
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, ΚΡΟΥΤΟΝ,  
ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ)  
**SALADE CÉSAR, LAITUE,  
(TOMATES CERISE, ROULET,  
CROUTON, PARMESAN)**

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ  
**SALADE DE LAITUE - ANETH**

ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ,  
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ  
**SALADE CAROTTES  
OLIVES DÉNOΥΑΥΤΕΕΣ**

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ  
**SALADE VERTE DE SAISON**

ΣΑΛΑΤΑ ΒΡΑΣΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
**SALADE DE LÉGUMES BOUILLIS**

ΦΑΡΦΑΛΕΣ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ, ΤΥΡΙ  
**FARFALLE SAUCE NAROLITAINE,  
FROMAGE RÂPÉ**

ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ  
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ,  
ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ  
**ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ  
(BOULETTES DE BŒUF HACHÉ  
FRAIS, RIZ, SAUCE ŒUF CITRON)**

ΦΕΤΑ  
**FÈTA**

ΡΕΒΥΘΑΔΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ  
**REVITHADA,  
(SOUPE PAYSANNE DE POIS  
CHICHES)**

ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΡΕΖΕ  
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ,  
ΠΑΤΑΤΕΣ  
**PORC BRAISÉ AU FOUR  
SAUCE MOUTARDE,  
POMMES DE TERRE**

ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ  
ΨΗΤΟΥ ΣΟΛΟΜΟΥ  
ΚΙΝΟΑ **BIO** ΚΑΙ ΠΛΗΓΟΥΡΙ  
**FILET DE SAUMON FRAIS GRILLÉ,  
KINOA BIO ET BOULGOUR**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΓΙΑΟΥΡΤΙ  
**YAOURT**

ΜΗΛΟΠΙΤΑ  
**TARTE AUX POMMES**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ  
**COMPOTE SALADE DE FRUITS**

Ενέργεια (kcal)	340	Ενέργεια (kcal)	375	Ενέργεια (kcal)	470	Ενέργεια (kcal)	616	Ενέργεια (kcal)	485
Πρωτεΐνες (gr)	18,5	Πρωτεΐνες (gr)	18,4	Πρωτεΐνες (gr)	9,3	Πρωτεΐνες (gr)	22,2	Πρωτεΐνες (gr)	33,4
Υδατάνθρακες (gr)	6,8	Υδατάνθρακες (gr)	26,4	Υδατάνθρακες (gr)	42,6	Υδατάνθρακες (gr)	39,3	Υδατάνθρακες (gr)	41,1
Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	16,4	Λίπος (gr)	21,4	Λίπος (gr)	30,5	Λίπος (gr)	21,7
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	12,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,2
Φυτικές ίνες (gr)	1,3	Φυτικές ίνες (gr)	2,2	Φυτικές ίνες (gr)	6,1	Φυτικές ίνες (gr)	4,2	Φυτικές ίνες (gr)	5

**Valeur nutritive pour 100 gr** - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.

**Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques**

**A**postocatering

Α. Λαυρίου 97 • Τ.Κ. 153 54 • Γλυκά Νερά

Τηλ.: 210 66 18 803 • Fax : 210 66 18 804

E-mail :info@apostocatering.gr • www. apostocatering.gr

Ιωάννα Κεχρμπάρη, PhD (cand.)

Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Συνεργάτης τμήματος διατροφής Mediterraneo hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr



## PETIT MENU

## ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
13 - 12 - 2021			14 - 12 - 2021		15 - 12 - 2021		16 - 12 - 2021		17 - 12 - 2021



ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ  
ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ  
**LAITUE FRANÇAISE  
ET POIVRONS COLORÉS**

ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ  
**SALADE DE SAISON**

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ  
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ  
**BÂTONNETS DE CAROTTES  
OLIVES DÉNOΥΑΥΤÉES**

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ  
**SALADE VERTE DE SAISON**

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ  
ΜΕ ΦΑΣΟΛΙΑ & ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ  
**SALADE VERTE  
HARICOTS & MAÏS**

ΦΕΤΑ  
**FÈTA**

ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΚΟΧΥΛΙΑ  
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΛΑ ΚΡΕΜ  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΈΝΟ  
**PÂTES COQUILLETES À LA  
CRÈME, FROMAGE RÂPÉ**

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΡΑΓΟΥ  
ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ  
ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ  
**RAGOÛT DE BŒUF  
AUX COURGETTES ET LÉGUMES**

ΦΑΚΕΣ **BIO** ΣΟΥΠΑ  
**SOUPE DE LENTILLES BIO**

ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΣΝΙΤΣΕΛ  
ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ  
**ESCALOPE DE DINDE PANÉE,  
PURÉE DE POMMES DE TERRE**

SPRING ROLLS  
ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΑ ΡΟΛΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ,  
ΡΥΖΙ ΜΠΑΣΜΑΤΙ  
**ROULEAUX DE PRINTEMPS,  
RIZ BASMATI**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΕΚΛΑΙΡ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ  
**ÉCLAIR AU CHOCOLAT**

ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΦΡΟΥΤΟΥ  
**COMPOTE DE FRUITS**

Ενέργεια (kcal)	391	Ενέργεια (kcal)	322	Ενέργεια (kcal)	377	Ενέργεια (kcal)	490	Ενέργεια (kcal)	376
Πρωτεΐνες (gr)	12,5	Πρωτεΐνες (gr)	9,0	Πρωτεΐνες (gr)	11,2	Πρωτεΐνες (gr)	20,7	Πρωτεΐνες (gr)	10,2
Υδατάνθρακες (gr)	29,9	Υδατάνθρακες (gr)	20,6	Υδατάνθρακες (gr)	42,9	Υδατάνθρακες (gr)	19,9	Υδατάνθρακες (gr)	67
Λίπος (gr)	25,6	Λίπος (gr)	12,4	Λίπος (gr)	19,7	Λίπος (gr)	43,7	Λίπος (gr)	9,5
Κορεσμένο λίπος (gr)	7,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	2,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,2
Φυτικές ίνες (gr)	5,3	Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	7,3	Φυτικές ίνες (gr)	5,5	Φυτικές ίνες (gr)	8,7

**Valeur nutritive pour 100 gr** - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.

**Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques**

Apostocatering

Λ. Λαυρίου 97 • Τ.Κ. 153 54 • Γλυκά Νερά

Τηλ.: 210 66 18 803 • Fax : 210 66 18 804

E-mail : info@apostocatering.gr • www. apostocatering.gr

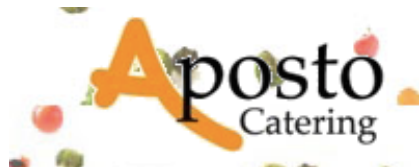
Ιωάννα Κεχρμπάρη, PhD (cand.)

Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Συνεργάτης τμήματος διατροφής Mediterraneo hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr



## PETIT MENU

## ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
20 - 12 - 2021		21 - 12 - 2021		22 - 12 - 2021		23 - 12 - 2021		24 - 12 - 2021	

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ  
**SALADE**  
**CHOU BLANC – CAROTTE**

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ  
 ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ  
**LAITUE FRANÇAISE**  
**ET POIVRONS COLORÉS**

ΣΑΛΑΤΑ ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΗ  
**SALADE SPÉCIALE "FÊTES"**

BURGER  
 ΜΕ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΜΠΙΦΤΕΚΙ,  
 ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ BABY  
**BURGER,**  
**(STEAK HACHÉ DE BŒUF)**  
**AVEC POMMES DE TERRE**  
**GRENAILLE**

ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ  
**QUICHE LORRAINE**

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΡΕΖΕ ΦΟΥΡΝΟΥ  
 ΜΕ ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ  
 ΚΑΙ ΑΓΡΙΟ ΡΥΖΙ  
**POULET BRAISÉ AU FOUR**  
**AUX PRUNAux**  
**RIZ SAUVAGE**



ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΓΛΥΚΟ  
**GÂTEAU**

ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ  
 ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΑ  
**KOURABIES - MELOMAKARONO**  
**(GÂTEAUX DE NOËL**  
**BISCUITS SABLÉ AUX AMANDES -**  
**SEMOULE, HUILE D'OLIVE, MIEL)**

Ενέργεια (kcal)	448	Ενέργεια (kcal)	512	Ενέργεια (kcal)	539			
Πρωτεΐνες (gr)	17,8	Πρωτεΐνες (gr)	12,2	Πρωτεΐνες (gr)	29,0			
Υδατάνθρακες (gr)	43,9	Υδατάνθρακες (gr)	39,5	Υδατάνθρακες (gr)	50,9			
Λίπος (gr)	32	Λίπος (gr)	35	Λίπος (gr)	25,0			
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,0	Κορεσμένο λίπος (gr)	12,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,7			
Φυτικές ίνες (gr)	4,8	Φυτικές ίνες (gr)	2,4	Φυτικές ίνες (gr)	3,4			

**Valeur nutritive pour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.**

**Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques**

Apostocatering

Α. Λαυρίου 97 • Τ.Κ. 153 54 • Γλυκά Νερά

Τηλ.: 210 66 18 803 • Fax : 210 66 18 804

E-mail : info@apostocatering.gr • www. apostocatering.gr

Ιωάννα Κεχρμπάρη, PhD (cand.)

Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Συνεργάτης τμήματος διατροφής Mediterraneo hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr